



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2015

---

## **Satori als Trauma?**

Steineck, Raji C

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-105619>

Book Section

Published Version

Originally published at:

Steineck, Raji C (2015). Satori als Trauma? In: Behr, Wolfgang; Di Giacinto, Licia; Döring, Ole; Moll-Murata, Christine. Auf Augenhöhe: Festschrift zum 65. Geburtstag von Heiner Roetz. München: Iudicium Verlag, 422-433.

## Satori als Trauma?

Raji C. Steineck

A comparison of *satori*, usually conceived of in modern terms as a "sudden experience of enlightenment", with post-traumatic stress disorder reveals striking similarities in the structure of the two and in their impact on the human life course. This is not to deny substantial differences pertaining to the quality of the respective experiences and the nature of their effect on the individuals' lives and social relations. Further comparison of *satori* with epiphany as another type of life-changing experience reveals that it is precisely the totality experienced and interpreted through *satori* that may lead to detrimental effects comparable to those of post-traumatic stress disorder.

Im Jahre 1600 erlebt der damals fünfundzwanzigjährige Schuster Jakob Böhme (1575–1624), wie sein Schüler und Biograph Abraham von Franckenberg [auch: Frankenberg] (1593–1652) berichtet, beim Anblick des Lichtwiderscheins in einem Zinngefäß etwas, dass er viel später im zwölften seiner Theosophischen Sendbriefe so beschreiben wird:

„In [...] meinem gar ernstlichen Suchen und Begehren [...] ist mir die Pforte eröffnet worden, daß ich in einer Viertelstunde mehr gesehen und gewußt habe, als wenn ich wäre viel Jahr auf hohen Schulen gewesen, dessen ich mich hoch verwunderte. Ich wußte nicht, wie mir geschah, und darüber mein Herz ins Lob Gottes wendete. Denn ich sah und erkannte das Wesen aller Wesen, den Grund und Ungrund; item die Geburt der Hl. Dreifaltigkeit, das Herkommen und den Urstand dieser Welt und aller Kreaturen durch die göttliche Weisheit“ (*Böhme Epistolae* 9:8).

Ich zitiere hier genau dieses Beispiel für eine plötzliche, wesentliche und umfassende Einsicht, die mittlerweile mindestens im englischsprachigen Raum häufig als *satori* bezeichnet wird, zu Anfang eines Beitrags über „Satori als Trauma“ aus folgenden Gründen:

Die folgenden Überlegungen sind nicht „japanologisch“ im engeren Sinne, auch wenn (a) der Verfasser für dieses Fach ausgewiesen ist und (b) im Hintergrund des Beitrags die einigermaßen wohlinformierte Vermutung steht, dass der Begriff, den sich Suzuki Daisetz 鈴木大拙 (1870–1966), dem wir die Popularisierung des Terms *satori* hauptsächlich zu verdanken haben, von demselben machte, seine Quellen ebenso sehr in der Tradition des christlichen Pietismus und der auf ihn aufbauenden, protestantisch präformierten Philosophie des 19. Jahrhunderts wie in jener der Zen-Schule hatte, auf die er sich ausschließlich berief. Vielmehr handelt es sich um den Versuch, ein allgemeineres, keineswegs nur Japan betreffendes menschliches Phänomen zu verdeutlichen, indem ich es mit einem anderen zusammenhalte, das auf den ersten Blick geradezu das Gegenteil von ihm zu sein scheint. Man kann darin einen Ausflug in die philosophische oder sozusagen „eindenkende Lehnstuhl-Psychologie“ sehen, ein Feld, das mit der Differenzierung der Disziplinen nicht ohne Grund kaum noch Anspruch auf Verbindlichkeit erheben kann. Dieser herabgeminderte Status passt jedoch gut zum

Charakter des Folgenden, das nur ein Versuch sein will, auf einem Umweg etwas zu verstehen, was meines Wissens bisher noch nicht Gegenstand empirischer Psychologie war: nämlich nicht nur das *satori*-Erlebnis selbst, das empirisch schon schwer genug einzuholen ist,<sup>1</sup> sondern dessen Stellung und Funktion in einer Entwicklungs- und Erkenntnisbiographie. Die im Titel vorgenommene Gleichsetzung von *satori* und Trauma ist somit nicht als These, sondern nur als von vorneherein zur Widerlegung vorbestimmte Hypothese gemeint.

Der Fall Jakob Böhme eignet sich darüber hinaus sehr gut, zwei Dinge zu verdeutlichen, die für das Folgende von Bedeutung sind: Denn er zeigt erstens, wie Böhme meint, das „Wesen aller Wesen“ und damit das Allgemeinste oder die Wahrheit schlechthin erkannt zu haben, dann aber als dieses Wesen etwas ganz konfessionell Beschränktes nennt – und verweist damit auf einen Abstand zwischen der subjektiven Verbindlichkeit des Erlebnisses und der objektiven Reichweite der darin erschlossenen Erkenntnis. Zweitens führt er uns auf etwas, das ich die *Struktur der partiellen Nachträglichkeit* nennen möchte, jedenfalls wenn man in Betracht zieht, was Franckenberg noch zu dieser Erfahrung berichtet, nämlich, dass Böhme zunächst in Zweifel gewesen sei, ob es sich bei seinem Erlebnis nicht nur um eine „vermeinte Phantasei“ gehandelt habe (*Böhme De vita* 10:11). Mit anderen Worten, das Beispiel Böhmes zeigt, dass ein Erlebnis jedenfalls nicht allein aus intrinsischen Qualitäten heraus den Charakter eines *satori* hat, sondern ganz wesentlich auch aus dem Zusammenhang, in den es *ex post* zunächst durch das erlebende Individuum, dann auch durch dessen Umgebung, gestellt wird – genau wie das Trauma, das nicht allein dadurch konstituiert ist, dass jemand eine schreckliche Erfahrung macht, sondern dass diese Erfahrung sich in der Folge in bestimmter Weise auswirkt (Wendt 2011).

Die These von der partiellen Nachträglichkeit des *satori* stimmt übrigens mit empirischen Untersuchungen zu sogenannten mystischen Erfahrungen überein, die unter anderem besagen, dass Erlebnisse mit mystischen Qualitäten, etwa das plötzlich auftretende, überwältigende Gefühl der Einheit des Selbst mit dem ganzen Kosmos, oder der inneren Lebendigkeit alles Seienden und dergleichen mehr, von Menschen unterschiedlich bewertet und in das eigene Leben eingeordnet werden (Hood 2001: 108–126).

Von einer ganz anderen Seite, und näher an unserem Thema, besteht auch Übereinstimmung mit der Einschätzung der historischen Chan- bzw. Zen-Schule. Auch sie überlässt das Urteil, ob es sich um *satori* handelt, keineswegs dem von dem Erlebnis womöglich noch ganz überwältigten Individuum selbst, sondern dessen Lehrer, der sich seinerseits wieder vor einem autorisierten Meister bewiesen haben muss. Die Überprüfung erfolgt auch nicht durch Rekonstruktion der Erlebnisqualitäten, sondern anhand der *post factum* im fraglich-glücklichen Fall schlagartig erweiterten *Handlungs- und Kommunikationskompetenz* des erwachten Adepten. Diese ist denn auch die *pièce de résistance* für meine tentative Gleichsetzung von *satori* und Trauma; denn bei allen noch zu behandelnden Parallelen zwischen beiden Phänomenen ist *satori* generell mit

<sup>1</sup> Siehe aber den monumentalen Versuch von Austin (1999).

subjektiv erlebtem und intersubjektiv bestätigtem Freiheits- und Kompetenzzuwachs verbunden, Trauma ganz im Gegenteil mit massiven Einschränkungen der Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten.

Mit all dem soll nicht gesagt sein, dass die Erlebnisqualitäten selbst gleichgültig wären. Und auch hier gibt es massive Unterschiede zwischen den Trauma auslösenden Erfahrungen und *satori*-Erlebnissen. Andererseits bestehen auch Parallelen, etwa im dissoziativen Modus des Erlebens, der die Integration und Beschreibung der Erfahrung erschwert.

Was bringt mich nun genauer dazu, *satori* trotz allem, und sei es auch nur versuchsweise, mit Trauma in Beziehung bringen zu wollen? – Ich möchte das zunächst anhand einiger Passagen aus dem Essay *On satori* des bereits erwähnten Suzuki Daisetz erläutern (Hervorhebungen jeweils von mir):

„Satori may be defined as an intuitive looking into the nature of things in contradistinction to the analytical or logical understanding of it. Practically, it means the unfolding of a new world hitherto unperceived in the confusion of a dualistically-trained mind. Or we may say that with satori, *our entire surroundings are viewed from quite an unexpected angle of perception*. Whatever it is, *the world for those who have gained satori is no more the old world as it used to be*; even with all its floating streams and burning fires, it is never the same again“ (Suzuki 1970, 1: 230).

„Satori as the Zen experience must be concerned with the entirety of life. [...] When it is genuine, [...] its effects on one's moral and spiritual life are *revolutionary*, and they are so enhancing, purifying, as well as *exacting*. When a master was asked what constituted Buddhahood, he answered, 'The bottom of a pail is *broken through*'. From this we can see what a *complete revolution* is produced by this spiritual experience“ (Suzuki 1970, 1: 231).

„As satori *strikes* at the primary fact of existence, its attainment marks a turning-point in one's life. The attainment, however, must be *thorough-going and clear-cut* in order to produce a satisfactory result“ (Suzuki 1970, 1: 246).

„The *explosion*, as it is nothing else, generally takes place when this finely balanced equilibrium tilts for one reason or another“ (Suzuki 1970, 1: 259).

„In Zen there must be a satori; there must be a general *mental upheaval* which destroys the old accumulations of intellectuality and lays down a foundation for a new faith“ (Suzuki 1970, 1: 261).

In ihrer Verbindung von dezidiert moderner und traditioneller Metaphorik, im Zusammenbringen der Rede von „Revolution“ und „Explosion“ mit älteren Bildern wie dem „durchbrochenen Boden des Eimers“<sup>2</sup> sind diese Zitate sozusagen „vintage Suzuki“. Sachlich verweisen sie auf den radikalen, geradezu gewaltsamen Umbruch, den eine *satori*-Erfahrung einleitet: Nachher ist nichts mehr so, wie es vorher war. Die Grundlagen der Wahrnehmung und des Selbstverständnisses sind nicht nur erschüttert, sie

<sup>2</sup> Suzuki selbst gibt zu diesem Ausdruck keine Quelle an. Möglicherweise entnimmt er ihn dem *Biyan lu* (Jap. *Hekiganroku* 碧眼録), wo er mehrfach verwendet wird, etwa im Kommentar zu Fall 5 (T 2003, 48: 145a16).

sind *durchbrochen*. Es gibt keinen Weg zurück. Fortan wird das Leben von dem bestimmt, was im *satori* geschehen ist, und alle weitere Entwicklung wird darauf zurückgeführt. In diesem Punkt erinnern nicht nur Suzukis Beschreibung der erleuchteten Zen-Meister, sondern auch andere Beschreibungen von Mystikern *mutatis mutandis* an Hermann Oppenheims Ausführungen zu den psychischen Symptomen des Traumas:

„Sie werden wortkarg, scheuen die Gesellschaft, suchen die Einsamkeit und hängen in *gehobener* Stimmung ihren *glücklichen* Vorstellungen nach, welche sich alle um einen Mittelpunkt scharen, nämlich die Erinnerung an die *erfahrene Erleuchtung* und die aus dieser erwachsenden Folgen. Diese Erinnerung ist eine so lebhaft, das Denken und Fühlen unserer *Erleuchteten* in solchem Maße bestimmende, dass diese Vorstellung durch ihr Festhaften, durch ihre Alleinherrschaft in der Seele, wie man fast sagen kann, einen pathologischen Charakter gewinnt“ (Oppenheim 1889: 93).

Nun spricht Oppenheim in seiner bahnbrechenden Monographie<sup>3</sup> zu den „traumatischen Neurosen“ natürlich nicht von der „gehobenen Stimmung“ sondern von „dumpfer gedrückter Stimmung“, nicht von „glücklichen“, sondern von „traurigen“ Vorstellungen, nicht von der „erfahrenen Erleuchtung“, sondern von dem „erlittenen Unfall“ und nicht von „unseren Erleuchteten“, sondern von „unseren Kranken“ (Oppenheim 1889: 93); man sieht aber doch, dass es der positive Wertcharakter ist, der hier den Unterschied ausmacht, während die Strukturen einander ähneln. Ich nenne zunächst noch weitere Parallelen zur Trauma-Symptomatik, bevor ich mich den Differenzen zuwende, die hier schon im Raume stehen.

Zunächst ist im Sinne einer *wissensgeschichtlichen* Beobachtung zu sagen, dass die im weiteren Sinne psychologische Rede von *satori* als einer „Erfahrung“ ebenso wie die Beschreibung von Traumata ein Produkt des ausgehenden 19. und frühen 20. Jahrhunderts ist. Die älteren Zeugnisse sind, wie das von Jakob Böhme, weitestgehend von der Referenz auf Inhalte geprägt. Ein Exempel ist der im 20. Jahrhundert stark rezipierte Zen-Mönch Dōgen 道元 (1200–1253), der in seiner ersten doktrinären Schrift auf das, was später als sein *satori* bezeichnet wurde, schlicht mit den Worten verweist (Dōgen I: 729):

一生參學の大事ここにはりぬ。

„Die große Angelegenheit, die man das ganze Leben studiert, kam hier zur Völlendung.“

In einem Folgeabschnitt über die Einheit von Übung und „Erweis“ – wie man bei den älteren Quellen näher am Sprachgebrauch statt Erleuchtung besser sagt – stellt er sogar explizit fest, dass das mystische Geschehen des Zusammenkommens aller Buddhas und Bodhisattvas mit dem Üben von diesem gar nicht bemerkt werden muss.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Siehe dazu Maercker und Rosner (2006: 4–8).

<sup>4</sup> „Was dies trotzdem nicht den einzelnen Wahrnehmungen des Betreffenden beigemischt sein lässt, ist, dass die stille Versenkung ohne aktives Machen und das unmittelbare Erwahren ist“ (しかあれども、このもろもろの當人の知覺に昏ぜざらしむることは、靜中の無造作にして直證なるをもてなり; Dōgen I: 732).

Als *Erfahrung* thematisiert wird *satori* dagegen eben von modernen Autoren, wobei die Bekanntschaft mit dem anglo-amerikanischen Empirismus und hier besonders mit William James' Studie zu den *Varieties of religious experience* begriffsgeschichtlich einen großen Einfluss ausübte (Dilworth 1969). Die moderne Deutung von *satori* ist in Japan ganz besonders durch Nishida Kitarō 西田幾多郎 (1870–1945) Adaption von James' Begriff der „reinen Erfahrung“ geprägt worden. Ich zitiere hier nur einige Kernsätze in der Übersetzung von Peter Pörtner:

„Erfahren bedeutet, das Tatsächliche als solches zu erkennen; ohne alles Mitwirken des Selbst nach Maßgabe des Tatsächlichen zu wissen. *Rein* beschreibt den Zustand einer wirklichen Erfahrung als solcher, der auch nicht eine Spur von Gedankenarbeit anhaftet. Dem, was gewöhnlich Erfahrung genannt wird, ist hingegen immer ein irgendwie geartetes Denken beigemischt. [...] Somit sind reine und unmittelbare Erfahrung eins. In der unmittelbaren Erfahrung des eigenen Bewusstseinszustands gibt es noch kein Subjekt und kein Objekt. Die Erkenntnis und ihr Gegenstand sind völlig eins: Das ist die reinste Form der Erfahrung“ (Nishida 1990: 29).

Bei Suzuki – der mit Nishida befreundet war – liest sich das dann wiederum so:

„Zen [...] blickt zurück zu einem Punkt, der vor dem Beginn der Welt mit allen ihren Spaltungen liegt. Dies bedeutet, dass Zen von uns verlangt, einer Welt ins Antlitz zu schauen, in die Raum und Zeit noch nicht ihre spaltenden Keile eingeschlagen haben. [...] in der Schau des Satori gibt es weder Subjekt noch Objekt. Es ist zugleich Sehen und Nicht-Sehen. Das Gesehene ist das Sehende und umgekehrt“ (Suzuki 1987: 62, 64).

Hier ist eine wissensgeschichtliche Nebenbemerkung am Platz: Wie die Industrialisierung mit ihren Momenten der Maschinisierung der Produktion, Beschleunigung und Vergrößerung der Verkehrsmittel sowie der Multiplikation der Vernichtungskraft von Waffen neue überwältigende Zerstörungserfahrungen hervorrief – und zugleich durch die Forderungen der Maschinen- und Regelarbeit der Produktionsprozess immer empfindlicher gegenüber Abweichungen von normiertem Arbeitsverhalten wurde, was alles, zusammen mit der Schaffung psychiatrischer Institutionen, die medizinische Erfassung und Behandlung von Traumafolgestörungen mit motivierte (Wendt 2011: 5) –, so steht im Hintergrund der Reformulierung von *satori* als *Erfahrung* der Wahrheit ebenfalls der global expandierende Kapitalismus mitsamt seinen Begleiterscheinungen Kolonialismus und Imperialismus: Die Inanspruchnahme von *satori* als einer *Erfahrung*, die *höchste Wahrheit* gibt, lässt sich als Strategie kultureller Selbstbehauptung sowohl auf der Ebene der *imagined community* „japanische Nation“ als auch auf der Ebene von Individuen lesen, die, wenn auch um den Preis einer bestimmten Form der *Selbstaufgabe*, die Souveränität über die Wahrheit und das Leben von den übermächtigen Gestalten gesellschaftlicher Rationalität – den Unternehmen, der Wissenschaft, der Technik – zurückfordern und, im Gelingensfall, gewinnen. Dass die richtige, nämlich Wahrheit gebende Erfahrung genau dann stattfindet, wenn nichts gedacht wird: mit dieser Pointe wird der eigentlich auf die experimentelle Naturwissenschaft gemünzte Empirismus des 19. Jahrhunderts in sein Gegenteil gewendet, nämlich in die unbe-

dingte Anerkennung dessen, was sich *nicht* intersubjektiv wiederholen und überprüfen lässt – denn das könnte nur unter Einschluss von „Gedankenarbeit“ geschehen.

Doch zurück zur Frage der *Symptomatik* (wobei dieses Wort hier, wie sich gleich zeigen wird, in einem nicht-pathologischen Sinne zu verstehen ist). Nimmt man die Aussagen von Nishida und Suzuki, die beide nach eigenem Bekunden auf selbst Erlebtem aufbauen, als *Beschreibungen* und liest sie *à contre-cœur*, dann fällt auf, dass hier von einer Erfahrung des radikalen *Selbstverlusts* die Rede ist, die immer wieder als Bruch oder vollständige Erschütterung des Daseins beschrieben wird. Elemente traumatischer Erlebnisse wie Depersonalisierung und Derealisierung finden sich wieder; desgleichen, geradezu definitorisch, das Fehlen der Subsumtion von Sinnesindrücken – und anderen Bewusstseinsinhalten – unter Kategorien schlechthin.

Man kann weiterhin auch von einer *Loyalitätsumkehr* sprechen, insofern *post satori* das Individuum *qua* Individuum immer *Unrecht* hat: Es gilt allein die Perspektive der Selbstlosigkeit. Schließlich wird das Individuum auch mindestens retrospektiv mit *Schuldgefühlen* belastet: es war selbst schuld an seiner Verblendung und soll in der Folge keinesfalls an dieser festhalten – und wenn es das doch tut, so wird dies als Rückfall in Inferiorität gewertet. Es liegt nahe, anzunehmen, dass *satori*-Erfahrungen vor allem für Menschen absolute Autorität gewinnen, die vorher grundsätzlich unzufrieden mit sich und ihrem Leben sowie wenig in positiv erlebte soziale Beziehungen eingebunden waren – doch müsste dies empirisch überprüft werden.

In jedem Falle sind wir damit schon bei dem ganz entscheidenden Unterschied, der deutlich macht, dass sich eine einfache Gleichsetzung von *satori* und Trauma verbietet: Anders als Menschen mit Traumafolgestörungen fühlen sich die von *satori* Ergriffenen ja gerade nicht belastet, sondern geradezu befreit. Sie sehen sich in ihren Handlungsmöglichkeiten nicht eingeschränkt, sondern erweitert. Sie genießen eine neu gewonnene Souveränität. Suzuki zitiert entsprechend den chinesischen Meister Yunmen Wenyan 雲門文偃 mit dem Spruch: „Jeder Tag ist ein schöner Tag“ (1987: 50). Bekannt sind auch die Anekdoten über die Zen-Meister, die sich durch nichts aus der Ruhe bringen lassen. Verständlich, dass ein solcher Zustand mindestens subjektiv sehr befriedigend sein muss. Wer wäre nicht gern unerschütterlich souverän und im sicheren Besitz der Wahrheit? Registrieren sollte man auch, dass diese Souveränität im Falle von Suzuki und anderen soziale Bestätigung findet. *Satori* beeinträchtigt auch in der Außenwahrnehmung nicht die Kompetenz zur Lebensführung, und unterscheidet sich darin substantiell von *Traumafolgestörungen*. Dies sei nochmals durch einen Symptomvergleich unterfüttert. So wird nichts von Begleiterscheinungen wie Zittern, Krämpfen, wiederkehrender Ohnmacht oder Ängsten berichtet, die zu Oppenheims Symptomenkatalog gehören. Wie auch immer man *satori* bewertet – es liegt weder im subjektiven Befinden noch im objektiv Beobachtbaren ein zureichender Grund vor, es zu pathologisieren. *Satori* zeitigt keine Folgephänomene, die Hilfsbedürftigkeit hervorrufen und eine Therapie ratsam scheinen lassen.

Zur genaueren differenziellen Symptomatik des *satori* trägt weiter ein Vergleich mit einem Typus von Erfahrungen bei, die in der rezenten psychologischen Literatur

als „Epiphanien“ beschrieben werden. Ein neuerer Forschungsbeitrag charakterisiert Epiphanie-Erlebnisse wie folgt:

„Epiphanies [...] are sudden and abrupt insights and/or changes in perspective that transform the individual's concept of self and identity through the creation of new meaning in the individual's life. Epiphanies are momentary experiences of transcendence that are enduring and distinct from other types of developmental change and transformation.“<sup>5</sup>

Die *differentia specifica* zu *satori*, das ja ebenfalls als „sudden and abrupt insight“ beschrieben werden könnte, besteht in dem einschränkenden Bezug auf „new meaning in the individual's life“. Die Epiphanien, die uns hier für den Vergleich interessieren, sind plötzliche Einsichten in die *spezifische Situation des eigenen Lebens*, aus denen einschneidende Veränderungen der Einstellung und Handlung resultieren. Die Erlebnisqualität variiert dabei von dem beglückenden Einblick in die eigenen *Möglichkeiten* zur schmerzhaften Einsicht in Beschränktheiten oder Verletzungen, denen die betreffende Person bisher unterworfen war. Doch resultiert aus der Epiphanie-Erfahrung, ob angenehm oder unangenehm, regelmäßig ein auch subjektiv als befreiend empfundener Zuwachs an Handlungsmöglichkeiten. Hier sei nur ein Beispiel aus der Literatur zur Illustration angeführt. Es stammt von einem Peter, dessen Epiphanie-Erlebnis in einem Traum besteht, in dem er sich eine Rede zum 21. Geburtstag seiner Tochter halten sieht:

„I gave this speech about how I turned my life around. I was able to hold up a novel that I had published about an idea that I'd always had. And I talked freely about what it was like to be Lucy's father, and I talked about laughter, and I talked about silly things we did, crazy times, the inspirational times we had together. [...] I woke up the next day, and I realized that the way I was going, I was not actually going to have the right to make that speech. That future moment, that visioning, was my epiphany to say, 'I want that moment'“ (McDonald 2005: 180f.).

„I thought I was a dumb person all the way through my life. I thought I had no right to have a voice and have ideas, that I didn't have the skills. Any obstacle I could put in the way, I did. From that moment on of saying that I'm writing a book for the one person that really matters, that moment to hold it up to Lucy or Sophie at their 21st is the only moment in meaning to live“ (McDonald 2005: 190).

„My epiphany gave me something to live for, to move toward, instead of being dead. [...] In my own way, I started to find hope and some meaning about why I was here as I realized that I didn't have a story to tell; the people around me didn't get who I was. My work hadn't been done yet. It was an idea that saved my life – my work hadn't been done yet, and I couldn't write my own obituary yet. And then I started thinking, 'Well, what does that really mean?'“ (McDonald 2005: 194).

Wie diese Worte verdeutlichen, besteht der wesentliche Unterschied zu *satori*-Erfahrungen darin, dass die Einsicht in etwas klar Beschränktes, in diesen Fällen sogar ganz Individuelles erfolgt. Zugleich handelt es sich nicht um eine Erfahrung von Selbst-

<sup>5</sup> McDonald (2008: 90). Siehe auch den ausführlichen Literaturbericht des gleichen Autors und seine eingehendere Charakteristik in McDonald (2005: 20–47, insbesondere 44).

verlust, mit Begleiterscheinungen wie Derealisation, Nicht-kategorialer Wahrnehmung usw. Das Selbstverhältnis wie das Wahrnehmen und Empfinden sind nicht modal alteriert gegenüber der gewöhnlichen Erfahrung; allenfalls sind sie intensiviert. Die Epiphanie führt nicht zur Selbstaufgabe oder zur Einsicht in die *Nichtigkeit* des Individuellen, sondern gerade zu einem klareren Bewusstsein und der Annahme seiner selbst in der Individualität. Vielfach stellt sie geradezu die Umkehrung einer älteren, öfter auch traumatisch bedingten Loyalitätsumkehr dar, bei der die Betroffenen sich sozusagen von sich selbst entfernt hatten. Sie befreit damit von der Schuld, man selbst zu sein. Berichte wie der obige lassen also vermuten, dass Epiphanie und Trauma sich weitgehend konvers verhalten. Es sind plötzliche, massiv lebensverändernde Erfahrungen mit genau entgegengesetzter Wirkung: während die Epiphanie für die weitere Lebensführung subjektiv wie objektiv förderlich ist, das Leben womöglich allererst auf die „richtige Bahn“ bringt, wirft das Trauma die Betroffenen aus derselben oder beeinträchtigt sie jedenfalls stark in ihrem Selbsterleben wie in der Verfolgung ihrer Lebensziele.

Die Heranziehung der Epiphanie zeigt somit, dass bestimmte Elemente, die auch *satori* und Trauma gemeinsam haben, Elemente wie ein plötzlicher Kontinuitätsbruch, eine sich aufdrängende und in der Folge das Leben bestimmende Erfahrung, auf die man immer wieder zurückkommt, durchaus auch eine *lebensfördernde*, das Individuum stärkende Qualität haben können.

Wie verhält es sich hier im Falle von *satori*? Auf den ersten Blick muss das als unsinnige Frage erscheinen; wir hatten schließlich festgestellt, dass *satori* individuell und sozial mit einer Erhöhung des Lebensgefühls und einer geradezu radikalen Erweiterung der Souveränität einhergeht. Aber genau darin liegt auch eine wesentliche – wenn auch nicht pathologische – Verminderung der Lebensmöglichkeiten. Die *satori*-Erfahrung nimmt nämlich, jedenfalls wenn sie *ex post* als absolut autoritativ erlebt und interpretiert wird, gerade durch die erwähnte Steigerung der Souveränität, durch die dauerhafte Erhöhung der Perspektive oder mindestens des Perspektivenstandards auf das Niveau eines „kosmischen Bewusstseins“ (Bucke 1983), dem Menschen die Möglichkeit, sich und andere in ihrer Beschränktheit *anzunehmen*. Der „Mensch des Satori“, wie Suzuki ihn nennt (Suzuki 1987: 49) und beschreibt, ist geradezu konstitutionell nicht in der Lage, sich als Individuum noch ernst zu nehmen. Er ist so souverän, dass er keine Misslichkeiten mehr kennt bzw. sie alle über einen Kamm schert und sie auf das Konto menschlicher Beschränktheit schreibt. Suzuki zitiert und kommentiert in seinem typischen, ältere Quellen mit deutlich modernem Vokabular verbindenden Stil, einen ungenannten Meister:

„Einer fragte den Meister: ‚Wie können wir dieser drückenden Hitze des Hochsommertages entgehen?‘ Sprach der Meister: ‚Warum nicht mitten in das kochende Wasser des brennenden Hochofens hineinspringen?‘ Der Mönch blieb ausdauernd: ‚Wie könnte man der Intensität dieser Hitze entfliehen?‘ Spontan gab der Meister die Antwort: ‚Der kühlende Wind weht über dem ruhenden See.‘ Diese Zen-Ausdrücke sollen nicht unseren Erfahrungen des Sinnen-Denkens widersprechen. Man könnte auch sagen, es seien die Bestätigungen unserer Erfahrung auf Zen-Art, die nicht von dem geteilten und deshalb

unvermeidlich entstellten Gesichtspunkt ausgehen, den der Verstand bietet, sondern von einem totalen Blickpunkt aus, der die Wirklichkeit nicht nur in ihren geteilten und zusammenhanglosen Aspekten erfasst, sondern auch als das unterschiedslose, nicht bestimmte Ganze“ (Suzuki 1987: 45).

Wer also Probleme hat oder unter Missständen leidet, wie sie Gesellschaft und Natur dem Menschen täglich präsentieren, soll „einfach“ sein Selbst, seine Individualität loswerden oder loslassen oder sich klarwerden, dass sie von *satori* aus gesehen immer schon losgelassen sind. Dann werden seine Probleme als nichtig erscheinen und sich somit in Luft auflösen.

Dagegen scheint es mir, bewusst paradox formuliert, eine ganz wesentliche menschliche Leistung zu sein, an etwas zu leiden, sich aufzuregen, noch Kleinigkeiten wichtig zu nehmen und überhaupt, die Dinge in ihrer jeweiligen Beschränktheit ernst zu nehmen – auch wenn man sich andererseits, am besten mit einer gehörigen Portion Humor, von ihnen und sich selbst distanzieren können sollte, aber nicht immer kann und auch nicht immer können *muss*. Denn der Mensch ist eben *kein* möglicher Souverän seiner Welt. Distanz zum wie Akzeptanz des Beschränkten in seiner Beschränktheit sind aber Modi, die *satori* als „reine Erfahrung“ oder „Erfahrung des Zweitlosen“, wie Peter Fuchs formuliert hat, nicht zulässt (Luhmann/Fuchs 1989: 46–69). Darum schleicht sich in die Deutungen des *satori* das Beschränkte durch die Hintertür ganz reflexionslos-unmittelbar mit ein.

Demgegenüber ist wiederum festzuhalten, dass dies nichts über Qualität und Wert von *satori*-artigen Erlebnissen besagt. Es sei daran erinnert, dass diese unterschiedlich gedeutet werden können und sich erst nachträglich im Gefolge einer verabsolutierenden Interpretation zu jener gerade beschriebenen Beschränktheit auswachsen, die umso fataler ist, als sie von sich selbst nichts weiß und mit der moralischen und existenziellen Autorität der Selbstlosigkeit und Souveränität auftritt. Das Gleiche gilt für die Ausdeutung des *satori*-Erlebnisses in die Perspektive der Selbstlosigkeit oder eines „kosmischen Blicks“. Da jegliche Beschränktheit dazu neigt, sich als absolute Wichtigkeit aufzuspielen, kann die temporäre Einübung in eine solche Perspektive, die die Nichtigkeit alles Beschränkten wahrnehmen lässt, durchaus wertvoll und auf ihre Weise auch richtig, womöglich sogar heilsam sein – wenn sie selbst auch wieder theoretisch wie praktisch relativiert wird. Es sei daran erinnert, dass diese Relativierung auch innerhalb des Buddhismus bzw. der Zen-Schule erfolgt ist; ein schönes Beispiel gibt der folgende Ausschnitt einer Lehrrede von Ōbora Ryōun 大洞良雲 (1874–1969), eines Zeitgenossen von Suzuki Daisetz, der sich hier wiederum auf eine der zentralen Schriften von Dōgen bezieht:

„In the Genjokoan book of Shobogenzo it is written: ‚In the feeling of inadequacy of body and mind the dharma is fulfilled; know also that in the feeling that the dharma has been fulfilled by body and mind, there is yet something lacking.‘ When we come to know of Buddhism, to feel that it is well, that all is at peace, to set ourselves down in a state of so-called satori, means there is as yet no real understanding of Buddhism. If we are



really receptive to Buddhism, there is always the feeling of not enough, not enough; limitless endeavour and striving continued age after age, that must be the spirit of Mahayana.<sup>6</sup>

Die wesentlichen Ergebnisse der hier versuchten Gegenüberstellung von *satori* und Trauma lassen sich so zusammenfassen:

1. *Satori* und Trauma weisen einige erhellende Gemeinsamkeiten auf, aber *satori* lässt sich nicht als traumatische Erfahrung rubrizieren.
2. Das *satori*-Erlebnis sollte von seiner nachträglichen Deutung und Wertung unterschieden werden. Seine Interpretation ist variabel.
3. Die – durch die Erlebnisqualität allerdings naheliegende – Idealisierung des *satori*-Erlebnisses führt in eine Beschränktheit, die im umgekehrten Verhältnis zum Zuwachs an gewonnener Souveränität steht und die Parallelen zum Trauma verstärkt.
4. Zentral für den intellektuellen wie existenziellen Umgang mit *satori* ist damit die Einsicht in die unaufhebbare Beschränktheit des Menschen – einschließlich eben seiner Erleuchtungen aller Art.

## Literaturverzeichnis

- Austin, James H. (1999): *Zen and the Brain. Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge (Mass.): MIT Press.
- Böhme De vita = Böhme, Jakob: *De vita et scriptis oder historischer Bericht von dem Leben und Schriften Jacob Böhmens*. In: Faust, August / Peuckert, Will-Erich (Hg.): *Sämtliche Schriften*, Bd. 10.11. Stuttgart: Frommann, 1961.
- Böhme Epistolae = Böhme, Jakob: *Epistolae theosophicae oder Theosophische Sendbriefe (1619–1624)*. In: Faust, August / Peuckert, Will-Erich (Hg.): *Sämtliche Schriften*, Bd. 9.11. Stuttgart: Frommann, 1955.
- Bucke, Richard Maurice (1993): *Kosmisches Bewußtsein. Zur Evolution des menschlichen Geistes*. Frankfurt (Main): Insel.
- Dilworth, David (1969): „The initial formations of ‚pure experience‘ in Nishida Kitarō and William James“. In: *Monumenta Nipponica* 24: 93–111.
- Dōgen = Ōkubo Dōshū 大久保道舟 (Hg.): *Dōgen zenji zenshū* 道元禪師全集. 3 Bde. Kyōto: Rinsen shoten, 1989.

<sup>6</sup> Übers. Leggett (1988: 46). Die zitierte Stelle lautet im Original: „Wenn man mit Leib und Herz noch nicht genügend in den *dharma* eingeübt ist, dann hat man das Gefühl, der *Dharma* genüge schon. Wenn der *dharma* in Leib und Herz ausreichend vorhanden ist, dann hat man das Gefühl, dass immer noch etwas nicht genügt“ (身心に法いまだ参飽せざるには、法すでにたれりとおぼゆ。法もし身心に充足すれば、ひとかたはたらずとおぼゆるなり; *Dōgen* I: 9). Ōbora fährt übrigens fort: „There is no feeling of completion. Not enough and still not enough – gradually self is negated and the world of liberation reveals itself“ – und fällt damit in die Rhetorik der Selbstverneinung zurück.

- Hood, Ralph W. (2001): *Dimensions of Mystical Experiences: Empirical Studies and Psychological Links*. Amsterdam: Rodopi.
- Leggett, Trevor (1988): *A Second Zen Reader. The Tiger's Cave & Translations of Other Zen Writings*. Rußland (Vt.): Tuttle.
- Luhmann, Niklas; Fuchs, Peter (Hg.) (1989): *Reden und Schweigen*. Frankfurt (Main): Suhrkamp.
- Maercker, Andreas; Rosner, Rita (2006): „Was wissen wir über die Posttraumatische Belastungsstörung und wohin gehen zukünftige Entwicklungen? Zur Psychologie der Traumafolgestörungen.“ In: Dies.: *Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen: Krankheitsmodelle und Therapiepraxis*. Stuttgart: Georg Thieme, S. 3–17.
- McDonald, Matthew G. (2005): „Epiphanies: An Existential Philosophical and Psychological Enquiry“. Dissertation, Graduate School of the University of Technology, Sydney. Quelle: <http://epress.lib.uts.edu.au/research/handle/2100/264> (Zugriff 26.2.2014).
- (2008): „The Nature of Epiphanic Experience“. In: *Journal of Humanistic Psychology* 48.1: 89–115.
- Nishida, Kitarō (1990): *Über das Gute. Eine Philosophie der Reinen Erfahrung*. Übers. Peter Pörtner. 2. Aufl. Frankfurt (Main): Insel.
- Oppenheim, Hermann (1889): *Die traumatischen Neurosen nach den in der Nerven-klinik der Charité in den letzten 5 Jahren gesammelten Beobachtungen*. Berlin: August Hirschwald.
- Suzuki, Daisetz Teitaro [d. i. Suzuki Daisetsu 鈴木大拙, ursprünglich Suzuki Teitarō 鈴木貞太郎] (1970): *Essays in Zen Buddhism. First Series*. London: Rider.
- (1987): *Leben aus Zen. Eine Einführung in den Zen-Buddhismus*. Bearbeitete Neuauflage. Bern: Barth.
- Wendt, Frank (2011): „Begriffsgeschichte und Konzeptualisierung des psychischen Traumas“. In: *Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie* 5.1: 3–11.